Vipassanā-Sāra

JAARGANG 4

Nummer 4
Juni 1989

Vipassanā-sāra

betekent in het Nederlands "Inzichts-bode". De Vipassanā-sāra is een uitgave van de Stichting Jonge Boeddhisten Nederland (S.J.B.N.) en komt tot stand in nauwe samenwerking met de Stichting Buddhavihara. Doel is mensen die Vipassanā beoefenen van juiste en nuttige informatie te voorzien, daarnaast te berichten over de aktiviteiten in ruimere zin van het Boeddhisties Meditatie Centrum te Amsterdam (Buddhavihara).

De Vipassanā-sāra is bedoeld voor mensen die geïnteresseerd zijn in Vipassanā meditatie of in de verdere aktiviteiten van Buddhavihara, zoals o.a. de viering van boeddhistiese ceremonies en verschillende kursussen (Thaise les, Abhidhamma).

De abonnementsprijs is fl 10,- per jaar. U kunt zich als abonnee opgeven door bovengenoemd bedrag te storten op bank- of gironummer van de S.J.B.N. onder vermelding van "Vip.sara".

Samenstelling van de redaktie:
Johan Tinge, Hans Kwik en Aad Verboom.

Info:
Buddhavihara 020-264984
Aad Verboom 030-888655

Postadres van de S.J.B.N.:
Postbus 1519
3500 BM Utrecht

Postbank rnr. 52.32.118
bank (ABN) 55.51.05.563

Buddhavihara

Het beheer van het boeddhistiese meditatiecentrum Buddhavihara is in handen van de Stichting Buddhavihara. Mensen die het centrum en de aktiviteiten aldaar financieel willen ondersteunen, kunnen een bijdrage storten op:

Postbank rnr. 22.37.503
t.n.v. "Buddhavihara",
Amsterdam

of:

AMRO-bank rnr. 45.83.27.948
t.n.v. "Buddhavihara".
Adres bank:
Dam 2, Amsterdam.
Postgiro bank: rnr. 2391

To our English readers:
Vipassanā sāra is in English 'Insight-magazine'. Our aim is to provide those interested in Vipassanā meditation with relevant and useful information, secondly to report on the activities of the Buddhist Meditation Centre in Amsterdam, Buddhavihara.

The management of the Buddhist Meditation Centre Buddhavihara is in hands of the Foundation Buddhavihara. Those who wish to support the centre and the activities there financially, may send their contribution to:

Postbank acc.nr. 22.37.503
mentioning 'Buddhavihara',
Amsterdam.

or:

AMRO-bank
acc.nr. 45.83.27.948
mentioning 'Buddhavihara'.
address bank:
Dam 2, Amsterdam.

Uit: "Vipassanā Meditatie, doe het van harte", door Hans Gijsen.

Mentale training gebaseerd op meditatie.

De term "meditatie" verwijst nar verschillende methoden om de geest te trainen en te ontwikkelen. Grofweg zijn er twee categorieën waarin de meditatie-technieken ingedeeld kunnen worden: concentratie-meditatie (Samatha-bhāvanā) en inzichts-meditatie (Vipassanā-bhāvanā). De indeling is gebaseerd op het verschil in meditatie-onderwerp en het effekt wat bereikt wordt door beide methoden.

Concentratie-meditatie

Concentratie-meditatie heeft een afgebakend objekt waar de aandacht voor langere tijd op gefixeerd wordt. Voorbeelden: een mantra, een kaarsvlam, een (bijbel)tekst, een geluid, een gedachte (positief denken), een gevoel (vriendelijkheid), een element (vuur, lucht), een visualisatie (Jezus, Maria, Tara) of leegte.
Doel van deze meditatie is rust, kalmte van geest. Dat wordt bereikt door een volledig gericht blijven van de aandacht op het gekozen object. Daardoor kunnen er verschillende stadia van absorptie doorlopen worden.

Absorptie wil zeggen het helemaal opgaan in het object van meditatie. Denk aan het absorberend vermogen van een spons. Een bepaalde hoeveelheid water kan volledig opgezogen worden door een spons. Zo kan de geest volledig opgeslorpt worden door het object. Die toestand is erg krachtig en rustig. De geest wordt gedurende die tijd niet gestoord door mentale hindernissen zoals rusteloosheid, verlangens, irritatie, bezorgdheid, angsten, depressie, slaperigheid, dufheid of twijfels. Er is volledige gelukzaligheid en rust.

Afhankelijk van de verschillende culturele achtergronden wordt dat genoemd: Jhāna (Thailand), Chan (China), Shi nay (Tibet), Dhyāna (India) of Zen (Japan).

Inzichts-meditatie
(Satipaṭṭhāna-Vipassanā)

Nyanaponika Thera noemt vipassanā het hart van de boeddhistische meditatie. Vipassanā-meditatie is een mentale training die gebaseerd is op het ontwikkelen van opmerkzaamheid (sati) volgens het onderricht van de Boeddha.
Inzichts-meditatie werkt niet met één object in het bijzonder. Bij inzichts-meditatie wordt de geest getraind om op een open manier ieder moment te weten welk object zich voordoet. Daardoor ontstaat er een open bewustzijn van al hetgeen zich aandient. Centraal staat het ontwikkelen van opmerkzaamheid /alertheid. Concentratie is ondersteunend voor deze meditatie en concentratie-meditatie kan een goed opstapje zijn voor vipassanā-meditatie.

In inzichts-meditatie is ieder moment nieuw. Er kunnen allerlei objecten in je aandachtsveld komen. In totaal zijn er vier zogenaamde fundamenten van opmerkzaamheid:
* Opmerkzaamheid op het lichaam (kāyānupassanā): lopen, zitten, liggen, staan, buigen, bewegen, de op- en neergaande beweging van de buik of het middenrif.
* Opmerkzaamheid op gevoelens (vedanānupassanā): pijn, jeuk, plezierig, onplezierig, neutraal.
* Opmerkzaamheid op gedachten (cittānupassanā): gedachten, herinneringen, fantasieën.
* Opmerkzaamheid op conditioneringen (objecten van de geest, dhammānupassanā): horen, ruiken, proeven, tasten, zien; rusteloosheid, irritatie, agressie, bezorgdheid, angst, chaos, slaperigheid, dufheid, verlangens, twijfels, verwarring enz.

Door inzichts-meditatie wordt de geest getraind om zeer nauw-

keurig en precies te registreren wat er zich van moment tot moment duidelijk voordoet, het horen als horen, het zien als zien, het denken als denken, het voelen als voelen, conditionering (begeerte of haat) als conditionering. Zo ontstaat er een bepaalde afstand ten opzichte van de dingen, het niet meer vereenzelvigen met wat we zien, horen, enz. Ook de vergankelijkheid en de onbevredigende, instabiele natuur van de dingen die zich voordoen, wordt duidelijk.
Tegelijkertijd worden voorkeuren zichtbaar. Aanvankelijk leer je die te zien met betrekking tot grove dingen. Naarmate de alertheid groter wordt, worden de voorkeuren op steeds verfijnder nivo zichtbaar. Dat heeft zijn effekt in het dagelijks leven. Het duidelijk leren zien van die vergankelijkheid van alle dingen brengt steeds meer een gelijkmoedige houding met zich mee. Het voorkeurs-mechanisme maakt dan plaats voor een open houding.

Het beoefenen van vipassanā-meditatie heeft een stapsgewijze ontwikkeling van inzicht tot gevolg. Inzicht verwijst daarbij niet naar intellectuele kennis, maar naar intuïtie. Dat is inzicht van zowel de geest als van het hart. Inzichts-meditatie bevordert een intuïtieve ontwikkeling.

Retreats

Van 18 tot en met 28 juli zal er een intensieve Vipassanā meditatie retraite gehouden worden onder begeleiding van de Eerw. Metthavihari.
De plaats is evenals voorgaande keren de Volksabdij te Ossendrecht.
Kosten: fl 47,- per overnachting.
Informatie en aanmeldingen bij:

Margje Schuur
Hoefstraat 217
5014 NL Tilburg
013-366570.

From 7 until 16 July there will be an intensive Vipassanā meditation retreat under the guidance of the the Most Ven. Sayadaw U Panditabhivamsa.
The Most Ven. is the successor of the Most Ven. Mahasi Sayadaw as principal meditation-teacher in the Vipassanā meditation center "Thathana Yeiktha", Rangoon, Burma. In the last decade he has travelled extensively to spread the teaching of the Buddha.

Costs: 600,- DM.
Location: Kamalashila Institute
Schloss Wachendorf,
5353 Mechernich, (not far from Köln), West Germany.
Tel. 02256-850.

ABHIDHAMMA

In Buddhavihara is sinds februari de kursus boeddhistische psychologie o.l.v. Aad Verboom begonnen. De opzet is echter zo dat geïnteresseerden zich nog altijd aan kunnen melden.
De kursus wordt eenmaal in de twee weken op de woensdag van 20.00 - 21.30 uur gegeven.
21 juni is de laatste avond voor de zomer-break.



The Visit of His Holiness the Somdet Phra Buddhacarn to the Netherlands.

From 14 until 18 April His Holiness the Somdet Phra Buddhacarn, accompanied by five monks, visited several buddhist centres in the Netherlands.
His Holiness, the Acting Sangharaja of Thailand, has a function comparable to that of the Dalai Lama in Tibetan buddhism.

The Somdet Phra Buddhacarn was among the first to actively support the spreading of the buddhist Teaching in the west. As a result we have had for more than 15 years one of his pupils, the Venerable Phra Khru Kraisaravilasa (Metthavihari), as a resident buddhist teacher in the Netherlands.

It is six years since His Holiness visited the Netherlands for the first time and on that occasion he presented the Vipassanā Meditation Center in Groningen with a larger-than-life buddhastatue in order to show his sympathy for this center which has grown entirely from western initiative.
This time the main reason for his visit was the [provisional] initiation of this buddhist meditation center in Groningen.

The visit of His Holiness, together with another 9 venerable members of the Sangha, on Sunday 16 April, has been very successful. About 120 people from all over the country showed their interest and the local radio and tv were present as well. In the two weeks prior to the visit many people worked hard to round off the building-activities on the meditationhall in order to be ready to welcome the guests. This joint effort made it possible for the initiation to take place in the meditationhall and to have the buddhastatue placed there.
In fact this hall is not finished yet and a lot of work still remains to be done. However, regular meditationactivities will soon take place in the new hall.

During their visit His Holiness and his suite stayed in Buddhavihara, Amsterdam and it was there that on Saturday 15 April the Thai Song Krant or New Year was ceremonially celebrated. In the evening His Holiness gave a public lecture on buddhism in "De Duif", Amsterdam.
On Monday 17 April there was a visit to The Hague - the Royal Thai Embassy and the Buddhayana Center under the guidance of the Venerable Dharmawiranatha. In the evening there was a groupsession of Vipassanā meditation in Buddhavihara.

On saying farewell the next day all could look back upon a very stimulating and fruitful visit from a buddhist monk who has always had an open and worldwide approach to buddhism.

Retreats

From 18 until 28 July there will be an intensive Vipassanā meditation retreat under the guidance of the Ven. Metthavihari.
The location is 'de Volksabdij' in Ossendrecht.
Costs: hfl 47,- per night.
Information and applications:

Margje Schuur
Hoefstraat 217
5014 NL Tilburg
013-366570.

Meditation-activities

Amsterdam
maandag 18.00 - 20.00 uur
adres: Buddhavihara,
St.Pieterspoortsteeg 29
Weekends: 8/9/10 september
Tijden: vrijdag 20.00 uur
zaterdag 9.30 / 14.00 / 20.00
zondag 9.30 / 14.00 uur
Plaats: St. Pietserspoortsteeg 29. Kosten: fl 75,- voor het hele weekend + eventueel een vrijwillige bijdrage voor de leraar en/of het centrum.
Het is mogelijk in het centrum te overnachten (à fl 15,-), neem s.v.p. wel een eigen slaapzak mee.

Belangrijk: beginners worden geacht het hele weekend mee te doen!

info en aanmelding:
Vipassanā meditatie centrum,
(Buddhavihara) 020-264984
Aad Verboom 030-888655

Groningen
maandagavond 19.00 - 21.00 uur
adres: meditatiecentrum
Parallelweg 39
Weekends: 16/17/18 juni met mevr. Sarnsethsiri (beter bekend als Pituk) en na de zomerbreak (onder voorbehoud) 15/16/17 september.
Plaats: Parallelweg 38-39.
Tijden: vrijdag 20.00 uur
zaterdag 10.00 / 14.30 / 20.00
zondag 10.00 / 14.30 uur
Kosten: fl 60,-.

Belangrijk: beginners worden geacht het hele weekend mee te doen!

info: 050-711680 Johan Tinge
050-730064 (vragen naar de eerw. Jhānanando).

Utrecht
donderdag 19.30 - 21.00 uur
adres: Sterrenbosch 9bis
info: Henk 030-520023
Aad 030-888655

Leiden
dinsdag 19.15 - 21.15 uur
adres: Faljerilstraat 8
info: Nel 071-154862
Han 01719-17424
N.B. Eens in de veertien dagen is de Eerw. Jhānanando aanwezig.

Tilburg
donderdag 20.00 - 22.30 uur
adres: Phoros, buro voor training en begeleiding, Hoefstraat 217.
Weekends: 22/23/24 september
Plaats: Hoefstraat 217.
Kosten: een meditatieweekend kost fl 75,-, warme maaltijden a fl 10,-. Je kunt overnachten als je wilt.
Van 1 tot 10 september organiseert Phoros een gecombineerde training Yoga en Vipassanā meditatie in Lunel, gelegen tussen Nimes en Montpellier in Zuid-Frankrijk. Begeleiding: Phra Jhananando, Hans Gijsen en Margje Schuur.
Voor verdere informatie kunt u een brochure aanvragen bij Hans Gijsen.
Info: 013-366570.

Brussel
For information please contact:
Alain Theate,
Rue Coloniale 52
Watermael - Boisfort
Brussel, Belgie.
tel. 2.660.41.23.